



# INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

### DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EXPRESSÕES

#### PLANO CURRICULAR DA DISCIPLINA / MÓDULO EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º A

Ano letivo 2018-2019

As competências do perfil dos alunos são trabalhadas ao longo do ano, de acordo com os temas e as áreas curriculares:

**A-** Linguagens e textos; **B-** Informação e comunicação; **C-** Raciocínio e resolução de problemas; **D-** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E-** Relacionamento interpessoal; **F-** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G-** Bem-estar, saúde e ambiente; **H-** Sensibilidade estética e artística; **I-** Saber científico, técnico e tecnológico; **J-** Consciência e domínio do corpo.

<b>DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES<sup>1</sup></b>	<b>Aulas Previstas (*)</b>
<b>ATLETISMO</b> Parte do Nível Introdução Corrida de Resistência Corrida de Velocidade (40 metros)	<b>1º PERÍODO</b>  Nº de Aulas  41
<b>ANDEBOL</b> Parte do Nível Introdução	
<b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução	
<b>PATINAGEM</b> Parte do Nível Elementar	Nº de TESTES  1
<b>JOGOS</b> Nível Avançado Jogo Bola ao Capitão/Jogo do Mata/Jogo de Futebol Humano	
<b>CONHECIMENTOS</b> - Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável	
<b>Domínio de Autonomia Curricular (DAC)</b> TEMA: Património “Lisboa está na Moda” Subtema: “É com Certeza uma casa portuguesa”	

**INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR**

<p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Parte do Nível Introdução</p> <p>Salto em comprimento Lançamento do peso Salto em altura com Técnica de "tesoura"</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Nível Introdução</p> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <p>Nível Introdução</p> <p><b>GINÁSTICA NO SOLO</b></p> <p>Nível Elementar</p> <p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <p>Nível Introdução</p> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Regras do jogo</li><li>- Capacidades Físicas</li><li>- Estilos de vida saudável</li></ul> <p><b>Domínio de Autonomia Curricular (DAC)</b></p> <p>TEMA: Património "Lisboa está na Moda"</p> <p>Subtema: "É com Certeza uma casa portuguesa"</p>	<p><b>2º PERÍODO</b></p> <p>Nº de AULAS 48</p> <p>Nº TESTES 1</p>
<p><b>VOLEIBOL</b></p> <p>Nível Elementar</p> <p><b>FUTEBOL</b></p> <p>Nível Elementar</p> <p><b>BADMINTON</b></p> <p>Nível Introdução</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Nível Introdução / Nível Elementar</p> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Regras do jogo</li></ul>	<p><b>3º PERÍODO</b></p> <p>Nº de AULAS 19</p> <p>Nº TESTES/TRABALHOS 1</p>



# INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

Testes do FitEscola	Todo o ano letivo
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: Eventos do IPE, Visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 108

**Nota:** A planificação do Domínio de Autonomia Curricular (DAC) será feita com base nos temas organizadores / Domínios estruturantes/ Conteúdos de aprendizagens abordados e nas aprendizagens essenciais focadas.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina	Instrumentos de Avaliação			
	Domínio Cognitivo			Domínio Atitudinal
	Conhecimentos/ DAC	Aptidão Física	Atividades Físicas	
Educação Física	20%	20%	50%	10%

**Nota:** A avaliação do Domínio de Autonomia Curricular (DAC) será feita de acordo com os critérios definidos e tendo em conta os temas organizadores / Domínios estruturantes/ Conteúdos de aprendizagens abordados e nas aprendizagens essenciais focadas.

IPE, 20 de Setembro de 2018

A equipa disciplinar de Educação Física

\_\_\_\_\_  
(Pedro Tomás)

O Coordenador do Departamento Curricular

\_\_\_\_\_  
(Pedro Fernandes)